



# 給食だより

令和2年7月17日  
愛知学泉大学附属桜井幼稚園

園長 木村 順美  
栄養士 小林 千明

いよいよ夏も本番を迎え、ギラギラと陽ざしが照りつける日が続いています。暑い日が続くと、食欲が落ちやすくなり、冷たい麺のみで済ませたりします。アイスや清涼飲料水を摂取しすぎると栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事でバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ暑さに負けない元気な体をつくりましょう。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

### <朝ごはんを食べよう>

- ・1日を元気にスタートするためのエネルギー源です。
- ・朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

### <夏野菜をしっかりとたべましょう>

- ・ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- ・夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

### <冷たいものはほどほどに>

- ・アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものを摂りすぎると食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- ・冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

### <こまめに水分をとりましょう>

- ・清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- ・汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとりましょう。



暑いとついついアイスを食べてしまいますよね。食べ過ぎに注意して、暑い夏を元気に過ごしましょう！